20.005 Bábovka tvarohová – mramorová 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, 1, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cukor práškový	1,75	1,75	2,30	2,30	2,80	2,80	3,50	3,50
hrozienka	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
kakaový prášok	0,10	0,10	0,13	0,13	0,16	0,16	0,20	0,20
múka polohrubá	2,00	2,00	2,30	2,30	2,60	2,60	4,00	4,00
prášok do pečiva	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,10	0,10
rastlinný tuk	1,75	1,75	2,30	2,30	2,80	2,80	3,50	3,50
tvaroh	1,75	1,75	2,30	2,30	2,80	2,80	3,50	3,50
vajcia	26	1,30	34	1,70	42	2,10	52	2,60
práškový cukor na posýpku	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	90		120		140		180	

Výrobný postup

Žĺtka oddelíme od bielkov, pridáme polovicu práškového cukru a vymiešame do peny. Z bielkov s druhou polovicou cukru vyšľaháme tuhý sneh. Do vymiešaných žĺtok pridáme zmäknutý rastlinný tuk, prelisovaný tvaroh, preosiatu múku zmiešanú s práškom do pečiva, hrozienka a sneh. Cesto rozdelíme ma 3 časti. Jednu tretinu – svetlú vlejeme do vymastenej a strúhankou vysypanej bábovkovej formy. Druhú tretinu zafarbíme kakaovým práškom, ktorú potom striedavo s treťou tretinou cesta postupne ukladáme do bábovkovej formy. Týmto nám vznikne mramorová hmota. Pečieme asi 10 minút v dobre vyhriatej rúre a asi 40 minút pri miernejšej teplote. Upečenú bábovku posypeme práškovým cukrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1355	325	5,75	16,9	0,0	36,6	0,8	27,0	0,6	0,207	0,0	0,1	0,1	0,0
B	1727	414	7,24	22,2	0,0	45,4	1,0	35,0	0,8	0,271	0,0	0,1	0,2	0,0
C	208	499	8,67	27,0	0,0	54,2	1,2	42,6	0,9	0,33	0,0	0,2	0,2	0,0

D	1 270 2	648	11,5 0	33,9	0,0	72,8	1,6	54,0	1,2	1 0,41 3	0,1	0,2	0,3	0,0